

ポテトサラダ



材料 1 人分	
じゃがいも	40g
人参	10g
マヨネーズ	10g
こしょう	適宜

1 食分栄養価	
エネルギー	103kcal
たんぱく質	0.8g
脂 質	7.4g
炭水化物	8.3g
塩 分	0.2g



作り方

- ① ジャがいもは一口大に切って茹で、粉ふきいものように水気を飛ばし熱いうちにポテトマッシャーでつぶしておく。
- ② 人参は好みの大きさに切り、ゆでる。
- ③ 冷めた①に②と調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③をすりばち等ですりつぶし、こし網で裏ごしする。
- ⑤ なめらかになったら器に盛り付ける。

○市販のポテトサラダを使用する場合は④から始める

※野菜は軟らかめに茹でると裏ごししやすい。